

ABSTRAK

Efektifitas Penambahan Latihan Aerobik Menggunakan Sepeda Statik terhadap Kebugaran Kardiorespirasi dan Kecepatan Berjalan Individu Pasca Stroke Iskemik Sub-Akut

Fifin Indraswari, Indrayuni Lukitra W, Hening Laswati

Latihan aerobik telah direkomendasikan dan terbukti dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi pada individu pasca stroke, namun efeknya terhadap kecepatan berjalan berbeda-beda. Pada Pedoman Diagnosis dan Terapi di IRM Rumah Sakit dr. Soetomo, latihan aerobik belum menjadi bagian latihan rutin pada penderita pasca stroke iskemik sub-akut

Tujuan penelitian ini untuk membandingkan efektifitas penambahan latihan aerobik menggunakan sepeda statik pada latihan fungsi rutin sesuai PDT, terhadap kebugaran kardiorespirasi dan kecepatan berjalan penderita *stroke* iskemik fase sub-akut. Penelitian ini berdesain *pretest-posttest control group design* yang dilakukan pada 18 pasien (9 di kelompok perlakuan dan 9 di kelompok kontrol), yang menjalani latihan selama 3x/minggu dengan total 12 sesi. Subyek di kelompok perlakuan menjalani latihan fungsi rutin menurut PDT yang disesuaikan dengan *impairment* masing-masing, ditambah dengan latihan aerobik dengan sepeda statik, dengan intensitas: $THR = HRR (40-70\%) + HR_{rest}$, selama 30 menit. Subyek di kelompok kontrol menjalani latihan fungsi rutin saja. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Soetomo.

Terdapat peningkatan kebugaran kardiorespirasi pada kelompok perlakuan dengan penurunan bermakna denyut nadi istirahat ($p=0,002$), namun tidak pada kontrol ($p=0,280$). Tidak terdapat perbedaan yang bermakna penurunan denyut nadi istirahat di antara kedua kelompok ($p=0,171$). Terdapat peningkatan yang tidak bermakna kecepatan berjalan *self-selected* pada kelompok perlakuan ($p=0,069$), kelompok kontrol ($p=0,802$) dan diantara kedua kelompok ($p=0,183$). Demikian pula pada kecepatan berjalan *fast pace* pada kelompok perlakuan ($p=0,121$), kelompok kontrol ($p=0,494$), dan di antara kedua kelompok ($p=0,291$). Efek penambahan latihan aerobik lebih besar pada subyek dengan onset stroke 2-4 minggu.

Disimpulkan bahwa penambahan latihan aerobik pada latihan fungsi rutin sesuai PDT memiliki efektifitas yang sama dengan latihan fungsi rutin sesuai PDT dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi pasca *stroke* serta dalam meningkatkan kecepatan berjalan yang dipilih sendiri (*SS*) dan kecepatan berjalan tercepat (*fast pace*).

Kata kunci: latihan aerobik, kebugaran kardiorespirasi, kecepatan berjalan, stroke

